



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Nutrición**

**Percepción de los estudiantes de una universidad  
pública acerca de los factores sociales en su conducta  
alimentaria**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

**AUTOR**

Wendy Rosario URCUHUARANGA REYES

**ASESOR**

Lic. Carmen VILLARREAL VERDE

Lima, Perú

2018



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Urcuhuaranga, W. Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria [Tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2018.

---

### **METADATA COMPLEMENTARIA**

**Código ORCID del autor (dato opcional):**

--

**Código ORCID del asesor (dato obligatorio):**

0000-0002-4742-7971

**DNI autor:**

72808594

**Grupo de investigación :**

NUTOBES

**Nombre de la Institución que financia parcial o totalmente la investigación:**

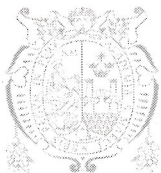
Autofinanciado

**Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación:**

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Cercado de Lima  
-12.055805, -77.084423

**Año o rango de años que la investigación abarcó:**

2016-2018



Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Universidad del Perú. Decana de América  
Facultad de Medicina



**Escuela Profesional de Nutrición**

"Año del Centenario del Museo de Historia Natural y de la Revista

Anales de la Facultad de Medicina"

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

**ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN  
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Conforme a lo estipulado en el artículo 45° de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por las siguientes Docentes:

**Presidente:** Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo.

**Miembros:** Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo

Lic. Martha Pilar Pastrana Poma

**Asesora:** Lic. Carmen Villarreal Verde

Se reunió en la ciudad de Lima, el día miércoles 07 de noviembre del 2018, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición** de la bachiller:

**Wendy Rosario Urcuhuaranga Reyes**

Código de Matricula N° 13010347

**Tesis: "Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria"**  
(Aprobado con RD N° 0131-D-FM-2017)

La mencionada bachiller aprueba el examen de titulación, mediante la modalidad de sustentación de tesis, obteniendo la calificación de:

..... *buena* ..... (En letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

..... *[Firma]* .....  
Mg. Sissy Liliana Espinoza Bernardo  
Presidente

..... *[Firma]* .....  
Mg. Ivonne Isabel Bernui Leo  
Miembro

..... *[Firma]* .....  
Lic. Martha Pilar Pastrana Poma  
Miembro

..... *[Firma]* .....  
Lic. Carmen Villarreal Verde  
Asesora



DHDP/desa

Av. Grau 755 - Lima 1 - Apartado Postal 529 - Lima 100 - Perú Central Facultad de Medicina (511) 3283838

Central UNMSM 619-7000 anexo 5401

Portal Web: <http://medicina.unmsm.edu.pe>

[capn.medicina@unmsm.edu.pe](mailto:capn.medicina@unmsm.edu.pe)

## **Dedicatoria**

A mi familia por ser mi principal motivación para alcanzar mis objetivos, gracias por todo el esfuerzo que realizan hasta ahora para brindarnos un hogar con valores y buena educación.

A mis papis, Víctor Lorenzo Reyes y Juana Méndez, gracias a ellos por cuidarme desde pequeña, por celebrar mis logros, por tratarme como una hija y apoyar a mi madre de manera incondicional.

## **Agradecimientos**

A Dios por permitirme vivir estos momentos junto

A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, por haberme brindado educación de calidad durante estos cinco años y poder sentirme orgullosa de pertenecer a esta casa de estudios.

A mi asesora, la lic. Carmen Villarreal, por brindarme su apoyo y tiempo durante todo el desarrollo de la tesis.

A mis profesores por transmitirme todos sus conocimientos.

A los estudiantes universitarios incluidos en el estudio, por las entrevistas brindadas y compartir sus experiencias.

A mis amigos, Yesenia, Luis, Lucía por contar con su linda amistad, desde el colegio hasta la actualidad.

## Resumen

**Introducción:** La conducta alimentaria puede estar influenciada por factores individuales, sociales, culturales, religiosos, económicos, geográficos, climáticos, de disponibilidad de alimentos y otros. Estos factores condicionan muchas veces a una inadecuada alimentación y hábitos alimentarios, lo que influye en los estilos de vida provocando el deterioro de su estado nutricional y en el futuro pueden aumentar las tasas de morbilidad de la población. **Objetivos:** Explorar la percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria. **Métodos:** Participaron 28 estudiantes de pre grado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, 14 mujeres y 14 varones, de seis escuelas profesionales, dos de Ingeniería, la demás de Derecho, Economía, Arte y Comunicaciones de la Institución mencionada anteriormente. La selección de la muestra fue por conveniencia, se solicitó el consentimiento informado y se procedió a realizar entrevistas semi-estructurada a 12 estudiantes, además de 4 grupos focales conformados por 4 universitarios cada uno.

**Resultados:** La mayoría de los entrevistados reconocen a la madre como la persona que más influye en su alimentación, contribuyendo a la variedad en las preparaciones y alimentación saludable. La situación económica de la familia también es un factor influyente en la conducta alimentaria. Durante la estancia en la universidad, todos los entrevistados han omitido algún tiempo de comida debido a la falta de disponibilidad de tiempo y la carga académica. Cuando los universitarios salen con sus amigos con motivo de celebración o distracción, la mayoría de entrevistados escogen consumir comida chatarra, debido a la aceptabilidad y disponibilidad. **Conclusiones:** La familia es percibida como el de mayor influencia en la conducta alimentaria del estudiante, desde su infancia. Durante el período universitario, su entorno (amigos, carga académica) influencia de manera negativa haciendo que cambie sus hábitos alimentarios.

**Palabras clave:** Conducta alimentaria, factores sociales, estudiantes universitarios.



## **Abstract**

**Introduction:** Food behavior can be influenced by individual, social, cultural, religious, economic, geographic, climatic, food availability and other factors. These factors often lead to inadequate food and eating habits, which influences lifestyles causing the deterioration of their nutritional status and in the future may increase the morbidity and mortality rates of the population. **Objectives:** To explore the perception of students of a public university about the social factors in their eating behavior. **Methods:** 28 undergraduate students from the National University of San Marcos, Lima, 14 women and 14 men, from six professional schools, two from Engineering, the other from Law, Economics, Art and Communications of the Institution mentioned above participated. The selection of the sample was for convenience, informed consent was requested and semi-structured interviews were conducted with 12 students, in addition to 4 focus groups made up of 4 university students each.

**Results:** Most interviewees recognize the mother as the person who most influences their diet, contributing to the variety of preparations and healthy eating. The economic situation of the family is also an influential factor in eating behavior. During the stay in the university, all the interviewees have omitted sometime of food due to the lack of availability of time and the academic load. When college students go out with their friends for celebration or distraction, most respondents choose to consume junk food, due to acceptability and availability. **Conclusions:** The family is perceived as having the greatest influence on the student's eating behavior, since childhood. During the university period, your environment (friends, academic load) influences negatively by changing your eating habits.

**Key word:** Food behavior, social factors, university students.

## INDICE

I.	INTRODUCCIÓN .....	1
II.	OBJETIVOS .....	7
2.1	Objetivo General .....	7
2.2	Objetivos Específicos .....	7
III.	METODOLOGÍA .....	8
3.1	Tipo de estudio .....	8
3.2	Descripción del escenario .....	8
3.3	Muestra .....	8
3.4	Categorías de estudio .....	9
3.5	Técnicas de captación de la información.....	10
3.6	Plan de procedimientos de captación de la información .....	10
3.7	Procesamiento y análisis de datos .....	10
3.8	Consideraciones éticas .....	11
IV.	RESULTADOS.....	13
4.1	Características de la muestra.....	13
4.2	Dimensiones identificadas.....	13
4.2.1	Entorno familiar sobre sus conductas alimentarias.....	13
4.2.1.1	La madre o persona encargada de la alimentación .....	13
4.2.1.2	El padre durante la alimentación .....	15
4.2.1.3	Estado de ánimo debido a algún altercado con un miembro de la familia .....	16
4.2.1.4	Condición de salud de un miembro de la familia .....	17
4.2.2	La influencia de los amigos sobre la conducta alimentaria .....	19
4.2.2.1	Compañeros de estudio en la selección de alimentos .....	19
4.2.2.2	Preocupación en el cuidado de la alimentación.....	19
4.2.2.3	Motivos de elección de comida “chatarra” .....	19
4.2.2.4	Influencia de la pareja sobre la conducta alimentaria .....	19
4.2.3	Percepción de la influencia de la publicidad sobre sus conductas alimentarias.....	22
4.2.4	Percepción del universitario sobre la influencia del entorno universitario sobre su conducta alimentaria.....	25

4.2.4.1	Limitada disponibilidad de tiempo para la alimentación .....	25
4.2.4.2	Percepción del estudiante acerca de la influencia del estrés en la conducta alimentaria.....	26
4.2.4.3	Percepción de la alimentación en el comedor de la universidad.....	27
V.	DISCUSIÓN .....	32
VI.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	35
6.1	Conclusiones .....	35
6.2	Recomendaciones .....	35
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	37
ANEXOS	.....	42

## I. INTRODUCCIÓN

La alimentación de la población peruana tiene serias deficiencias a lo largo del ciclo de la vida. Se caracteriza por ser insuficiente en frutas y verduras siendo solo el 10,9% de la población nacional la que consume al menos cinco porciones de frutas y/o verduras <sup>(1)</sup>. Por otro lado, un 31,6% de la población peruana se encuentra en déficit calórico, significando que muchas familias peruanas no llegan a cubrir el requerimiento energético de todos sus miembros, de acuerdo a su edad, sexo y condición <sup>(2)</sup>. Existe también alta prevalencia de hipertensión arterial (18,6%), diabetes mellitus (3,3%), tabaquismo (19%), obesidad (21%) y alcoholismo (21,7%) <sup>(1)</sup>.

La alimentación de los estudiantes universitarios tiene características particulares, como la omisión de un tiempo de comida, siendo el desayuno o almuerzo uno de los más frecuente <sup>(3, 4, 5)</sup>. Se resalta también, un consumo frecuente de comida rápida <sup>(3)</sup>, además de un bajo consumo de frutas y verduras, lo cual se ve reflejado en diversos estudios realizados en Colombia <sup>(6)</sup>, Venezuela <sup>(7)</sup>, Chile <sup>(8)</sup>, Estados Unidos <sup>(9)</sup> y Argentina <sup>(10)</sup>.

Los hábitos y las conductas alimentarias saludables de las personas son de suma importancia, puesto que la alteración de alguno de ellos puede conllevar a una malnutrición, ya sea por defecto o por exceso y tener un impacto negativo en el futuro. Una de las consecuencias del trastorno de conducta alimentaria es el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo, estas pueden conducir a problemas de salud en los que se involucran aspectos físicos y mentales, donde la población más vulnerable son las mujeres jóvenes <sup>(11)</sup>. En 2003, Martínez encontró que de 2141 adolescentes de 13 a 19 años en Lima Metropolitana, un 16.4% presentaba uno o más trastornos alimentarios y un 15.1% se encontraba en situación de riesgo <sup>(12)</sup>.

La juventud es considerada una de las etapas cruciales para la promoción de la salud y por ello, se debe generar adecuados estilos de vida <sup>(13)</sup>. Además, el estar en la universidad por prolongado tiempo puede generar un cambio trascendente en la persona y por consiguiente en su conducta alimentaria. Todos estos cambios convierten a esta población en un grupo vulnerable desde la perspectiva nutricional <sup>(14)</sup>.

En el 2004, Uesu realizó un estudio para identificar la prevalencia de riesgo de trastorno de la alimentación en estudiantes ingresantes de la Universidad Nacional

Mayor de San Marcos y encontró que el 2.3% tuvieron riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y el 46.2% presentó distorsión de imagen corporal<sup>(15)</sup>.

Existe mayor riesgo de la población femenina de presentar estas alteraciones en comparación con los hombres, esto se evidenció en la investigación del año 2014 que realizó Silva cuya muestra fueron adolescentes de 15 a 20 años argentinos, donde concluyó que una proporción significativa de adolescentes mujeres presentó riesgo de trastorno de conducta alimentaria representado en un 11,34% y para los hombres un 2,31%<sup>(16)</sup>.

Estudios realizados en la población universitaria sobre su estado nutricional revelan que existe malnutrición por una inadecuada alimentación, así mismo se ha evidenciado que presentan enfermedades como consecuencia de ello. En el año 2001, Bernui encontró que el consumo de calcio en la muestra de estudiantes de las Escuela de Ciencias Biológicas, Farmacia y Bioquímica, Ingeniera Geológica, Medicina Humana, Nutrición y Obstetricia estuvo por debajo de lo recomendado<sup>(17)</sup>.

Bellido en el 2006 realiza un estudio cuyo propósito fue establecer el grado de asociación de la dispepsia funcional con factores psicológicos y hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina, concluye que había una alta prevalencia de dispepsia funcional (44.4%) cuyos factores de riesgo para la aparición fueron omitir el almuerzo y el intervalo de tiempo antes de acostarse luego de la comida<sup>(10)</sup>.

Cereceda en el año 2008 evaluó el estado nutricional de los estudiantes de la Facultad de Medicina, donde encontró problemas de sobrepeso, anemia e inadecuados hábitos alimentarios que presentaban los estudiantes<sup>(19)</sup>.

Barco en el año 2010 evaluó los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela de Geografía de la UNMSM y encontró que el 30% de los universitarios no tomaba desayuno, el 23,1% no almorzaba y el 17% no cenaba. Este mismo grupo presentaba inadecuados hábitos alimentarios respecto al consumo de pescado, vísceras, lácteos, sangrecita, frutas, verduras, dulces y frituras<sup>(5)</sup>.

Los jóvenes universitarios suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares, lo que conduce al riesgo de sufrir deficiencias de nutrientes esenciales pudiendo desarrollar trastornos de conductas alimentarias o problemas de exceso de peso<sup>(18)</sup>.

Por lo tanto, una adecuada conducta alimentaria con hábitos alimentarios saludables asegurará una vida sana con menos incidencia de enfermedades y logrando que el estudiante tenga un rendimiento académico.

Esta investigación se realizó con el objetivo de generar una base teórica de la percepción de los estudiantes acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria.

En la actualidad, la mayoría de investigaciones se centra en las alteraciones de la conducta alimentaria, pero pocas han sido las que estudian la percepción de los factores sociales sobre su conducta alimentaria.

Es necesario realizar este estudio porque las teorías que se generen en la investigación servirán como base para la elaboración de proyectos y programas sociales destinados a mejorar la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios teniendo en cuenta los factores sociales que pueden estar interviniendo. Además, será de utilidad ya que brinda un marco amplio de los factores influyentes de la conducta alimentaria de los universitarios, ayudándonos a desarrollar estrategias oportunas con respecto al tema.

La investigación se realizó con los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, de las 75 Escuelas Académico Profesionales de dicha institución fueron escogidas aquellas que no sean del área de salud, el motivo fue porque se quiso conocer la percepción de los estudiantes que no llevan cursos relacionados a la alimentación y nutrición.

En la serie de aprendizajes que el ser humano adquiere a lo largo de su vida, se encuentra la conducta alimentaria, la cual puede definirse como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, selección de alimentos, preparaciones culinarias y el volumen ingerido <sup>(20)</sup>.

Este fenómeno está influenciado por factores individuales, sociales, culturales, religiosos, económicos, geográficos, climáticos, de disponibilidad de alimentos y otros. Estos factores condicionan muchas veces a una inadecuada alimentación y hábitos alimentarios, lo que influye en los estilos de vida provocando el deterioro de su estado nutricional y en el futuro pueden aumentar las tasas de morbilidad de la población <sup>(21)</sup>.

Los determinantes de salud es aquel conjunto de factores que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones, dentro de esos factores se encuentran los personales, sociales, económicos y ambientales<sup>(22)</sup>. Wermuth dedujo que las condiciones con mayor repercusión en las variaciones de salud de la persona son los factores sociales y ecológicos con un 56%, seguido del comportamiento de salud con un 21%, la calidad de los cuidados médicos y sistema de salud con un 19% y por genes y agentes biológicos en menor porcentaje, 4%<sup>(23)</sup>. Debido a ello, a los factores sociales y económicos de las personas se les puede atribuir como causa de la mayoría de problemas de salud <sup>(24)</sup> .

Dentro de los factores sociales encontramos la posición política económica, políticas públicas, mitigadores comunitarios, mitigadores familiares, clase social y estatus, variables personales, ecología y ambiente físico y el resultado de salud ocupacional <sup>(23)</sup>. Las que se encuentran en mayor contacto con la población universitaria son la familia, los compañeros y amigos, el entorno universitario y la publicidad.

En los seres humanos, los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia <sup>(25)</sup> Osorio y col. mencionan que el aprendizaje y experiencias vividas durante los primeros cinco años de vida tienen gran influencia en el modo de alimentarse, las preferencias y rechazos hacia algunos alimentos o preparaciones de las personas <sup>(26)</sup> .

Los estudiantes universitarios ven afectados sus hábitos alimentarios y su estilo de vida por cambios sociales, económicos, psicológicos y culturales, lo que puede conllevar a problemas de mal nutrición. Las consecuencias de estos cambios negativos en los hábitos alimentarios y estilo de vida se verán reflejadas en su estado de salud y a la vez afectarán su rendimiento académico <sup>(21)</sup> .

La percepción se define como un conjunto de procesos relacionados con la estimulación de nuestros sentidos de la cual obtenemos información. La teoría de la Gestalt plantea que la percepción es el proceso inicial de la actividad mental y no un derivado del estado sensorial. Considera a la percepción como un estado subjetivo que permite el ingreso de la información para crear estados internos que informen sobre el mundo externo, garantizando que aquella información obtenida del entorno genere abstracciones y significados como: juicios, categorías, conceptos, entre otros, estableciendo una descripción de su composición y de su naturaleza <sup>(27)</sup> .

La percepción suele estar afectada por el aprendizaje, motivación, emoción y todas aquellas características que acompañan de forma permanente o momentánea a las

personas <sup>(28)</sup>. En el caso de los estudiantes universitarios, además de ser afectada por lo mencionado anteriormente, también suele ser afectada por el estrés y la ansiedad provocada por la carga académica, por la opinión de los compañeros de universidad.

El enfoque es cualitativo de diseño de teoría fundamentada porque consiste en generar una teoría a partir de las experiencias obtenidas en la investigación, que en este caso serán sobre la conducta alimentaria <sup>(29)</sup>.

Algunas investigaciones demuestran que la alimentación en la población universitaria es deficiente con respecto a la energía. Vargas y col. en el 2010 encontraron que más del 60% de los estudiantes universitarios colombianos no cubrieron sus requerimientos energéticos, la mitad sobrepasó el porcentaje de adecuación de proteínas. Las grasas y carbohidratos no llegaron a ser cubiertos en la mitad de dicha población <sup>(21)</sup>.

En el año 2008, Jiménez exploró la percepción de familias de una localidad de Colombia sobre sus hábitos alimentarios y atributos de la alimentación saludable y una de las conclusiones de la investigación fue que si la persona se encontraba triste o con problemas esto generaba disminución del apetito, pero cuando se encontraban felices no percibieron el consumo de algún alimento en particular <sup>(30)</sup>.

En el 2009, en Chile, Troncoso evaluó la percepción de estudiantes acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria y señala a la familia, amigos e inclusive el ambiente universitario como factores influyentes sobre la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios. Recalca la importancia de la familia como ente formadora del comportamiento alimentario, donde los padres son los principales actores que pueden favorecer el desarrollo de una alimentación saludable <sup>(20)</sup>.

Dentro del ambiente universitario, las amistades han sido reconocidas por parte de los estudiantes como factores negativos en el comportamiento alimentario, influyendo en la selección de alimentos y preferencias hacia el consumo de alimentos no saludables <sup>(20)</sup>.

Otros estudios, en Perú, Chile y Argentina han encontrado que los universitarios se caracterizan por omitir frecuentemente algunas comidas del día y consumir alimentos entre las comidas principales que generalmente no suelen ser saludables <sup>(18,20, 31)</sup>, pudiendo algunos de los motivos por lo que el estado nutricional de los estudiantes



no es el mejor. Es por ello que la población universitaria es considerada un grupo en riesgo desde el punto de vista nutricional <sup>(31)</sup>.

La publicidad es también mencionada por parte de los estudiantes como un factor influyente en su conducta alimentaria, aunque no es suficiente para generar algún cambio en los hábitos alimentarios, esto fue evidenciado en una investigación realizada por Troncoso en universitarios chilenos en el 2009 <sup>(20)</sup>. En el 2011, Díaz realizó una revisión sistemática acerca del efecto de la publicidad en el consumo de alimentos y concluyó que en pre-escolares y escolares los anuncios publicitarios tienen efectos consistentes sobre el consumo de alimentos, mientras que en los adultos el efecto se da sobre la preferencia, consumo y demanda de alimentos publicitados <sup>(32)</sup>.

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

Explorar la percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria.

### **2.2 Objetivos Específicos**

Conocer la percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca del entorno familiar sobre su conducta alimentaria.

Conocer la percepción de los de estudiantes de una universidad pública acerca del entorno amical sobre su conductas alimentarias.

Conocer la percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca del entorno universitario sobre su conducta alimentaria.

Conocer la percepción de los de estudiantes de una universidad pública acerca de la publicidad sobre su conducta alimentaria.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo de estudio

El enfoque del estudio es cualitativo, de diseño teoría fundamentada <sup>(29)</sup>, porque se pretende generar una explicación a partir de las experiencias obtenidas en la investigación.

#### 3.2 Descripción del escenario

Este estudio fue realizado con estudiantes de pre grado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos ubicada en Lima, Perú. El recojo de la información se realizó en las siguientes fechas: en el mes de setiembre y octubre del 2017 y abril del 2018.

#### 3.3 Muestra

Los participantes de la investigación fueron estudiantes de pre grado de seis escuelas profesionales, dos de Ingeniería, las demás de Derecho, Economía, Arte y Comunicaciones de la Institución mencionada anteriormente. Se seleccionaron por no pertenecer al área de salud.

Participaron 28 estudiantes universitarios que cursaban del segundo al quinto año de estudios, quienes fueron distribuidos en varones y mujeres, y de acuerdo a la condición laboral. El muestreo fue intencionado.

**Tabla 1. Cuadro de distribución de tamaño de muestra según las técnicas de recolección**

		Técnicas cualitativas	
	Participantes	Entrevistas a profundidad	Grupos focales
Trabajan	Varones	3	1 (4)
	Mujeres	3	1 (4)
No trabajan	Varones	3	1 (4)
	Mujeres	3	1 (4)
Total		12	16

### 3.4 Categorías de estudio

**Tabla 2. Operacionalización de variables**

Variable	Definición Conceptual	Dimensión	Ejes temáticos
<b>Percepción acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria</b>	Interpretación de las condiciones sociales que influyen en el comportamiento normal relacionado con los hábitos alimentarios, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas.	Familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol de la madre o la persona encargada de preparar los alimentos</li> <li>• Participación del padre durante la alimentación</li> <li>• Influencia del estado anímico sobre la conducta alimentaria ocasionado por un miembro de la familia</li> </ul>
		Amigos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Influencia de los compañeros de estudio en la selección de alimentos.</li> </ul>
		Publicidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos más publicitados y vistos.</li> <li>• Avisos publicitarios más publicitados y vistos.</li> </ul>
		Entorno universitario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidad de tiempo para los horarios de alimentación</li> <li>• Percepción de la alimentación en el comedor de la universidad.</li> <li>• Alimentación modificada por el estrés</li> </ul>

### **3.5 Técnicas de captación de la información**

Las técnicas que se utilizaron fueron las entrevistas a profundidad y grupos focales <sup>(29)</sup>. Las guías de entrevistas semi estructuradas (Anexo 1) que se utilizó en las dos técnicas fueron validadas por tres docentes de la Escuela Profesional de Nutrición de la UNMSM.

Estas guías de entrevistas semi estructuradas están conformadas por cuatro partes, las cuales representan las cuatro dimensiones de la variable “Factores sociales”. Las preguntas abordan temas de percepción de los estudiantes sobre la influencia de su familia, amigos, publicidad y el establecimiento universitario sobre sus conductas alimentarias.

### **3.6 Plan de procedimientos de captación de la información**

Se abordó a los estudiantes de las escuelas de Ingeniería Industrial, Ingeniería de Minas, Economía, Arte y Derecho. Se les informó acerca del procedimiento de la investigación y se les solicitó su consentimiento informado como aceptación de su participación. Se coordinó con cada estudiante la fecha, hora y lugar para realizar las entrevistas a profundidad y los grupos focales.

Para las entrevistas a profundidad, se coordinó con los estudiantes el horario de la entrevistas teniendo en cuenta la disponibilidad de la persona. Estas fueron realizadas en un establecimiento de la universidad y fueron grabadas en audio. Cada entrevista duró aproximadamente 20 a 30 minutos.

Los grupos focales estuvieron conformados por cuatro personas que cumplían los criterios de selección de la investigación. Se realizó en un ambiente neutro, libre de ruidos que puedan interferir con la entrevista, preferentemente dentro de la universidad, libre de distracciones. El tiempo de duración fue aproximadamente de 40 minutos.

### **3.7 Procesamiento y análisis de datos**

Las grabaciones de las entrevistas a profundidad y grupos focales fueron degrabadas y transcritas. La transcripción fue fiel a las expresiones de los participantes. Las respuestas registradas durante las entrevistas fueron tipeadas en formato Word para sintetizar la información recogida.

El proceso de análisis de los datos recolectados en las entrevistas a profundidad y grupos focales, se realizó mediante el método inductivo, el cual está conformado por cinco fases: lectura, codificación, presentación, reducción e interpretación de la información obtenida <sup>(29)</sup>.

Se procedió a dar lectura de lo grabado en las entrevistas a profundidad y en los grupos focales, con lo que se conformó la matriz de doble entrada en un formato Excel. Las respuestas dadas por los estudiantes fueron ordenadas con el propósito de tener una mayor visualización de los datos recolectados. Luego se continuó con la categorización de la información en unidades de análisis. Posteriormente se procedió a la codificación de las unidades de análisis encontradas atribuyéndole códigos de colores, también se agregaron los datos recogidos en la bitácora de campo y se realizó la triangulación de datos.

En la fase de reducción se analizó los códigos y categorías, para hallar semejanzas, diferencias entre las respuestas para la integración en las unidades de análisis.

Se procedió a describir las categorías encontradas en la codificación abierta, mediante definiciones. Así mismo, se realizó la codificación axial, en donde se agruparon las categorías en temas y se buscó la relación entre ellas. Finalmente, con la descripción de estas últimas categorías se procedió a la generación de teorías y/o explicaciones.

La triangulación de los datos permitió cumplir con el criterio de credibilidad de los resultados, así como también con la elaboración de la bitácora de campo y la bitácora de análisis se permitió el cumplimiento de la confirmabilidad.

Para aumentar la confiabilidad del estudio, se contó con la participación de una asesora, cuyo aporte permitió minimizar los sesgos e interpretación de los resultados

En la figura 1 se esquematiza las fases aplicadas para el análisis de la información.

### **3.8 Consideraciones éticas**

Se inició con el pedido de su participación y se les informó sobre el estudio a realizar, el objetivo y el procedimiento. Se solicitó el consentimiento informado a

los estudiantes (Anexo 2). Toda la información que manifestaron en las entrevistas y en el grupo focal fue confidencial.

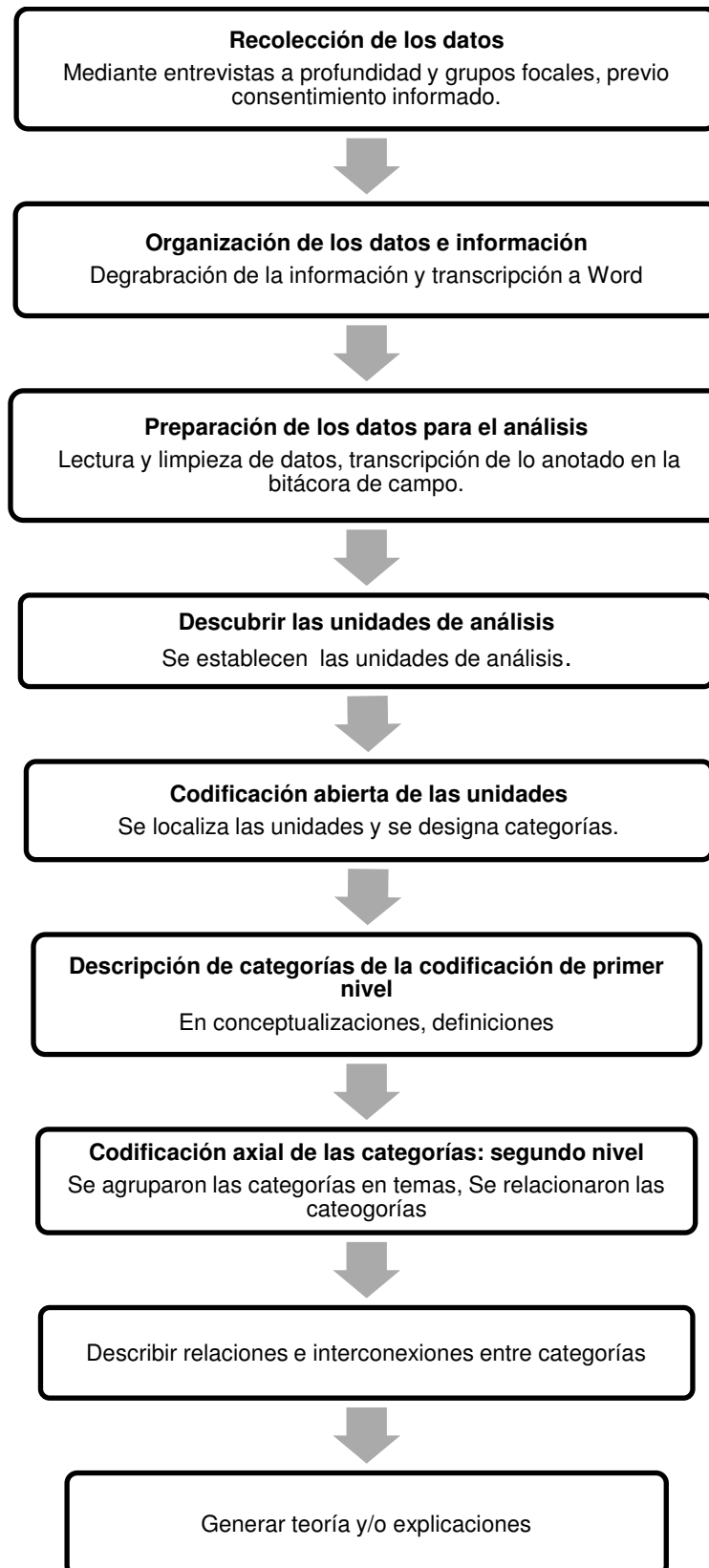


Figura 1. Flujograma de la metodología de la investigación cualitativa

Fuente: Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5ta ed. México: McGraw-Hill, 2010

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 28 universitarios de pre grado a partir del segundo año hasta el último año de estudios. En la tabla N° 2, se presentan las características de los participantes.

Los participantes que trabajaban tenían un horario de 8 a 12 pm, otros trabajaban de 8 a 3pm.

**Tabla 2. Características de los universitarios participantes de las entrevistas**

Características de los universitarios	Total
Edad (años)	22,6 ± 2,1
Condición laboral	
Trabaja	14
No trabaja	14

### 4.2 Dimensiones identificadas

#### 4.2.1 Entorno familiar sobre sus conductas alimentarias

##### 4.2.1.1 La madre o persona encargada de la alimentación

Según la manifestación de los estudiantes, la madre es la encargada de la compra y preparación de los alimentos, al tener esta responsabilidad la involucra en la alimentación diaria de los entrevistados. Si bien es cierto, existen preparaciones que no son de agrado de los estudiantes, estas no son realizadas con frecuencia.



La percepción de los entrevistados es que sus madres se preocupan por brindar alimentos saludables y variedad en las comidas, basándose en los gustos y preferencias de los integrantes de la familia.

Un factor que fue mencionado por los entrevistados fue el poder adquisitivo, de este dependía la calidad y variedad de sus alimentos durante el mes.

**Tabla 3. Percepción de los estudiantes sobre la madre o encargada de la alimentación en su conducta alimentaria**

Segunda categoría	Primera categoría	Cita referencial
<b>Responsabilidad de la madre en la selección de alimentos</b>	Calidad en la alimentación	<i>“La compra depende en lo que sea más saludable, más sano” (EP-L, Mujer)</i>
	Variedad en la alimentación	<i>“Mi mamá cuando compra ... se pone a pensar de que sea variado” (EP-P, Hombre)</i>
	Refuerzo en la mejora de hábitos alimentarios	<i>“Mi mamá es la que más me habla y me dice que prepare ensalada, y cuando comemos me dice “Ahí está la ensalada, échate más” (EP-D, Hombre)</i>
	Situación económica de la familia	<i>“Cuando empieza el mes comemos muy bien, pero finalizando, comemos arroz con huevo frito o ajinomen con huevo”. (EP-J, Hombre)</i>
<b>Comprensión frente a la alimentación del estudiante</b>	Conoce preferencias alimentarias	<i>“Si sabe que es lo que no me gusta, porque cuando no vengo a comer acá lo prepara.” (EP-C, Mujer)</i>

**Tabla 4. Motivos por los cuales un restaurante es escogido por un estudiante para su alimentación**

Un grupo de estudiantes refieren que consumen su comida principal en restaurantes, ellos percibieron que la elección del restaurante dependía del sabor “casero”, costo, atención, limpieza del local y variedad de las preparaciones.

Primera categoría	Cita referencias
Accesible en precio	<i>"Por lo económico.. (EP-F, Hombre)</i>
Buena atención del personal	<i>"y porque nos atienden bien no?" (EP-F, Hombre)</i>
Sabor agradable, similar a la comida de casa	<i>"Que me guste la sazón, porque he encontrado algunos restaurantes cuya sazón son similares a la de mi mamá y definitivamente, obviamente yo los escojo" (EG-C, Mujer)</i>
Ambiente higiénico	<i>"he tratado de buscar un lugar en donde veo que más o menos es agradable, limpio." (EG-P, Mujer)</i>
Variedad en las preparaciones	<i>"Cuando compro el menú depende de que la comida sea variada, porque a veces se repite" (EG-Hombre)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal.

#### 4.2.1.2 El padre durante la alimentación

Los estudiantes percibieron que tanto la madre como el padre influenciaron en su alimentación durante su infancia, enseñándoles a comer según sus costumbres, tradiciones, conocimientos sobre propiedades de algunos alimentos.

Una de las entrevistadas percibió que su padre influenció en mayor medida, lo cual condicionó a cambios en la aceptación de algunos alimentos. Sin embargo, en la adultez, ellos percibieron una independencia en la selección y consumo de sus alimentos.

**Tabla4. Percepción de los estudiantes sobre el padre en su conducta alimentaria**

Primera Categoría	Segunda categoría	Cita referencial
Imposición de costumbres en la niñez	Continuación de costumbres en el tiempo	<i>"Mi mamá es de Iquitos, allá se come diferente que acá, comen cocodrilos, comida exótica. Pero mi papá le decía a mi mamá que solo coma pollo, carne. Una vez mi mamá hizo</i>

*comida de lquitos y me cayó mal y ya no la como. (EP-L, Mujer).*

Parcial involucramiento del padre en la alimentación	Independencia del universitario	<i>“Yo si soy muy independiente de lo que como”. (EP-F, Hombre)</i>
--	---------------------------------	---

EP: Entrevista a profundidad.

#### 4.2.1.3 Estado de ánimo debido a algún altercado con un miembro de la familia

La mayoría de entrevistados perciben que cuando se encuentran con un estado de ánimo bajo, su alimentación suele cambiar. Algunos varones mencionaron que tenían más apetito, sin embargo la mayoría refieren que su apetito se encuentra reducido y algunos de ellos consumían chocolates, galletas o algún alimento de su agrado para contrarrestar ese estado de ánimo.

Cuando hay alguna discusión con algún miembro de la familia, perciben que afecta su alimentación, que el sentimiento de cólera provoca una disminución del apetito.

**Tabla 5. Categorización de la percepción de los estudiantes sobre el estado de ánimo en su conducta alimentaria**

Segunda categoría	Primera Categoría	Cita referencial
Variación en la ingesta	Inapetencia	<i>“Sí, como más lento o de repente más desganado pero no igual” (EP-C, Hombre)</i> <i>“Cuando uno está con cólera no quiere comer, está inapetente.” (EG-P, Mujer)</i>
	Aumento del consumo de productos azucarados	<i>“Cuando estoy así como más dulces” (EG-R, Mujer)</i> <i>“Me da más hambre, siento que comer me va a ser pasar la tristeza y</i>

*comer algo dulce no?”. (EG-Hombre)*

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal.

#### 4.2.1.4 Condición de salud de un miembro de la familia

Los entrevistados percibieron que habían modificado sus hábitos alimentarios debido a que algún miembro de su familia o inclusive ellos mismos presentan una condición patológica con la finalidad de superar esa situación y volver a la normalidad.

Durante las entrevistas, algunas estudiantes mencionaron que perciben que se sienten concientizadas por ellas mismas de llevar una alimentación saludable, recalando que trataban de comer 5 veces al día y escoger la opción más saludable, de acuerdo a su criterio, cuando comían fuera de casa.

**Tabla 6. Percepción de los estudiantes sobre la condición de salud de un miembro de la familia en su conducta alimentaria**

Segunda categoría	Primera Categoría	Cita referencial
Comprensión de los cambios alimentarios	Mejoramiento de hábitos alimentarios	<i>Mi mamá tiene diabetes o principio de diabetes pero controla su azúcar y ha cambiado su alimentación, por ejemplo cuando prepara los refrescos es sin azúcar”. (EP-P, Hombre)</i>
	Aceptación de los cambios alimentarios	<i>“Ella nos da así (sin azúcar), a veces le agregamos azúcar y a veces lo dejamos así sin azúcar”. (EP-P, Hombre)</i>
	Concientización para llevar una alimentación saludable	<i>“debo alimentarme bien, esto va a perjudicar mi salud” (EG-L, Mujer)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal.

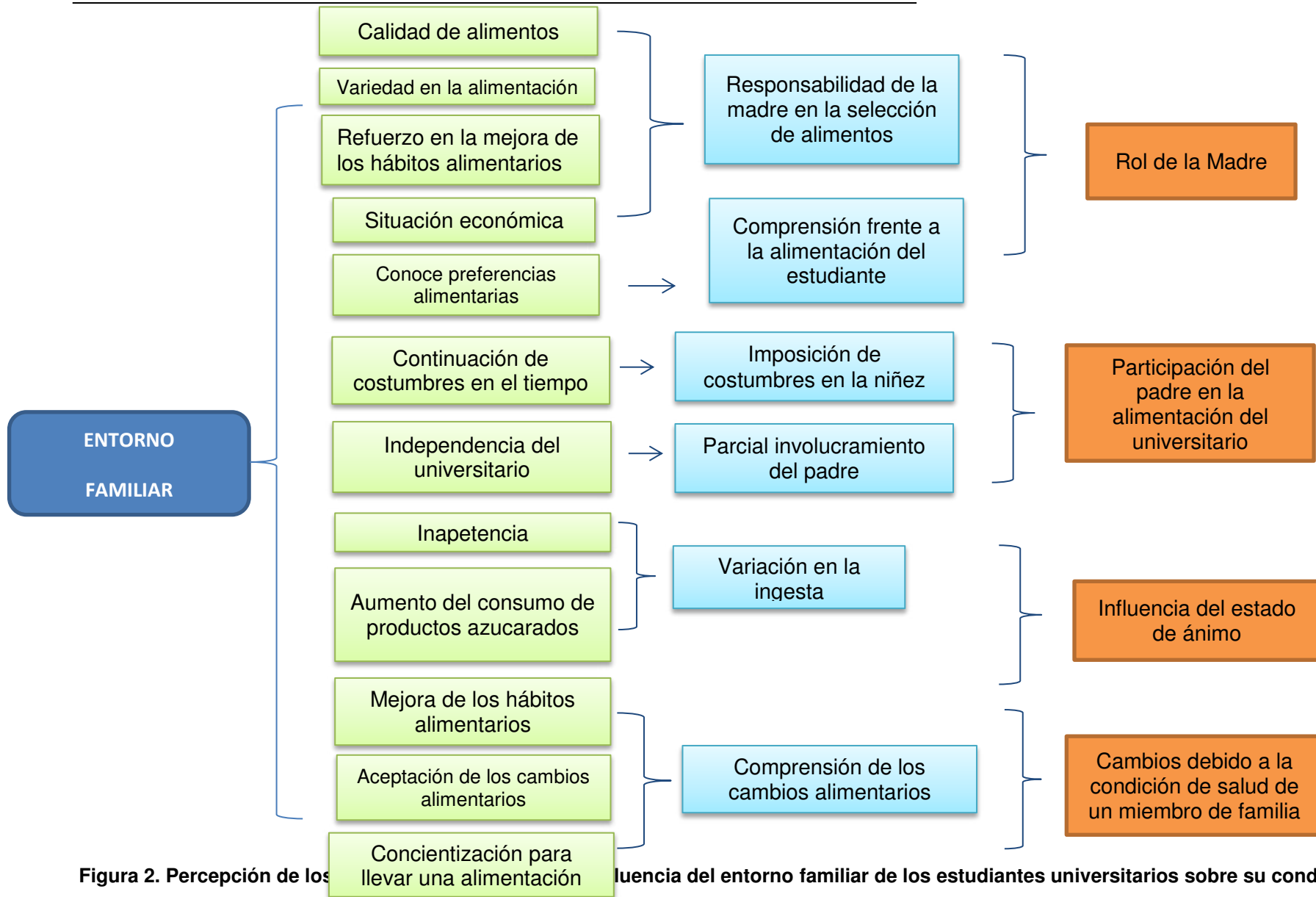


Figura 2. Percepción de los estudiantes universitarios sobre la influencia del entorno familiar de los estudiantes universitarios sobre su conducta alimentaria

## **4.2.2 La influencia de los amigos sobre la conducta alimentaria**

### **4.2.2.1 Compañeros de estudio en la selección de alimentos**

Algunos estudiantes durante las horas de refrigerio comen en restaurantes, ellos percibieron que los consejos que le brindan sus compañeros sobre la elección de la comida suelen ser tomados en cuenta por el entrevistado.

Los entrevistados mencionaron que durante reuniones con amigos mayormente consumen comida chatarra o comidas con alto de azúcar y grasas trans.

### **4.2.2.2 Preocupación en el cuidado de la alimentación**

Gran parte de los entrevistados coincidieron que sus amistades mujeres tienen mayor preocupación por llevar una alimentación saludable en comparación a sus amistades varones, cuidan la cantidad de la porción que van a consumir y el tipo de preparación.

Algunos entrevistados varones percibieron que, actualmente, hay más varones iniciando un cuidado en su alimentación, debido a que asisten a gimnasios o centros de entrenamiento para adelgazar o aumentar masa muscular.

### **4.2.2.3 Motivos de elección de comida “chatarra”**

Los entrevistados reconocen que la primera opción ante una salida entre amigos fue la comida “chatarra”.

Dentro de los motivos por los cuales escogen consumir comida chatarra fueron la aceptabilidad por todo el grupo de amigos, la disponibilidad de esas comidas a los lugares que suelen asistir, el precio accesible y porque su consumo es símbolo de celebración.

### **4.2.2.4 Influencia de la pareja sobre la conducta alimentaria**

Algunos entrevistados percibieron que los hábitos alimentarios saludables de la pareja influenciaban en ellos, un ejemplo que mencionaron fue el control al añadir azúcar a sus bebidas.

También percibieron que la presencia de la pareja hace que tengan mayor cuidado en su alimentación, al momento de salir a comer en restaurantes.

**Tabla 7. Percepción de los estudiantes sobre los compañeros de estudio en la conducta alimentaria**

Tercera categoría	Segunda categoría	Primera categoría	Cita referencial
Selección de alimentos	Aumenta el consumo de comida chatarra	Mayor aceptabilidad del grupo	<i>“lo consumimos porque es rico y nos gusta a todos” (EG-A, Hombre)</i>
		Mayor disponibilidad	<i>“... Y porque en los lugares a los que voy, hay eso.” (EG-R, Hombre)</i>
		Accesible en precio	<i>“... de precio accesible cuando es en grupo.” (EP-M, Mujer)</i>
		Significa celebración	<i>“Lo consumimos en los cumpleaños o si juega Perú” (EP-P, Hombre)</i>
Cuidado de la alimentación de los compañeros	Aumento de asistencia a gimnasios	Mayor cuidado en la alimentación de mujeres	<i>“Mis amigas se preocupan más por comer ensalada, no comer muchas frituras. En cambio los hombres comen todo: la entrada, segundo, postre, todo.” (EP-C, Mujer)</i>
		Inicio del cuidado en la alimentación de los varones	<i>“Tengo dos amigos que van frecuentemente al gimnasio y están ahí midiéndose, proteína”. (EG-R, Hombre)</i>
Opinión de la pareja	Cambio de hábitos alimentarios	Asemejar la práctica alimentaria de la pareja	<i>“cuando voy a la casa de mi enamorado he dejado de tomar azúcar, yo me echaba 5 cucharadas y ahora ya, me hacen roche y me echo 1 porque dicen que el azúcar hace daño, inclusive allá tomo el café sin azúcar allá. (EP-C, Mujer).</i>
		Mayor cuidado en la alimentación	<i>“.. es diferente a cuando uno sale con pareja, con pareja uno se mide un poco más” (EG-F, Hombre)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal.

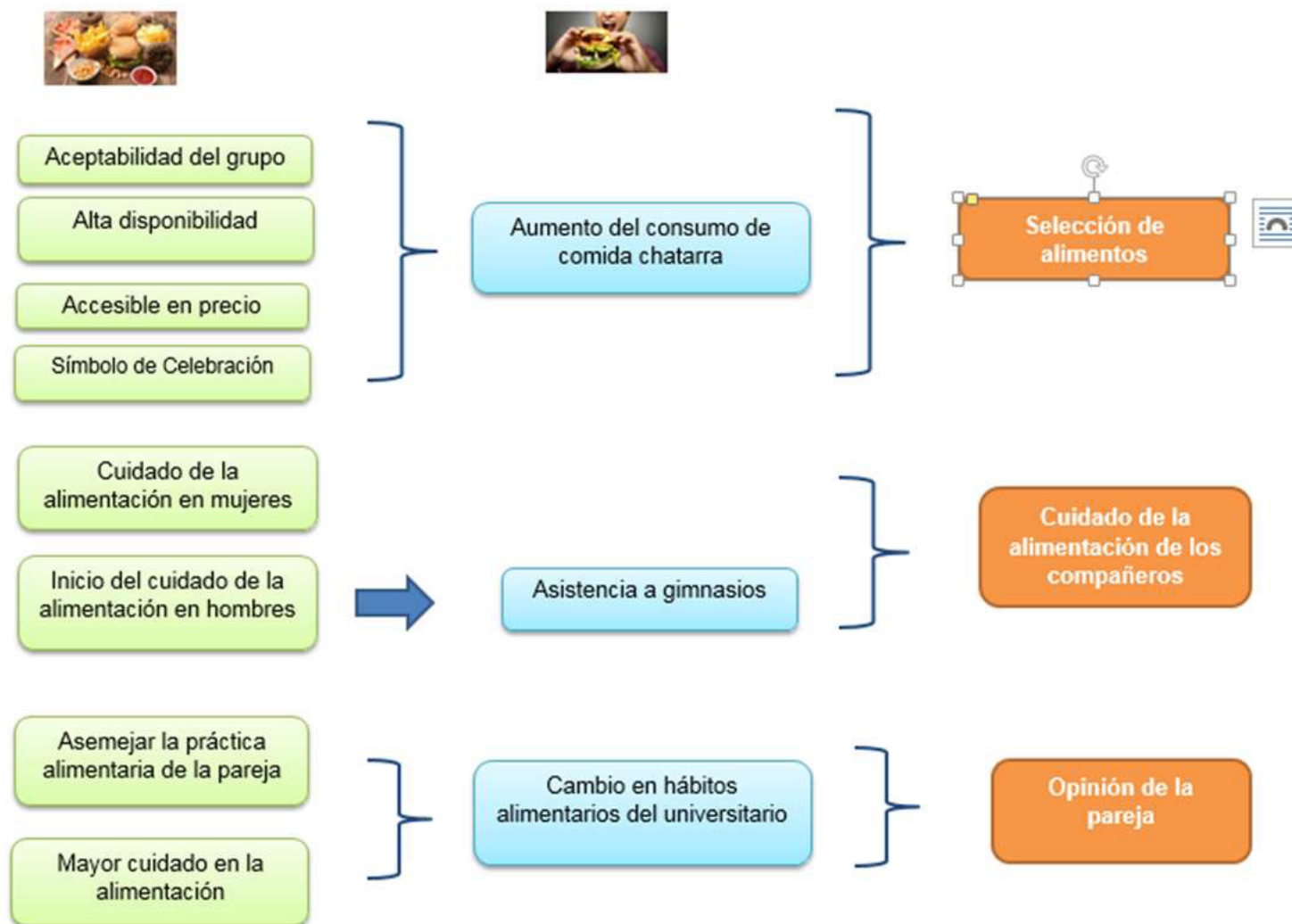


Figura 3. Percepción de los universitario acerca de la influencia del Entorno amical de los estudiantes universitarios sobre su conducta alimentaria



#### **4.2.3 Percepción de la influencia de la publicidad sobre sus conductas alimentarias**

Los entrevistados manifiestan que los alimentos que más se promocionan en los medios de comunicación son alimentos no saludables, con alto contenido de grasas y carbohidratos simples, comúnmente llamados comida chatarra. Una de las entrevistadas percibió la ausencia promoción de alimentos saludable.

El papel de la publicidad es percibida por los entrevistados como un influyente parcial. Si bien es cierto, para algunos entrevistados que el alimento sea publicitado con mayor frecuencia hace que lo tenga más en cuenta en su próxima compra; las preferencias, el precio del producto, la forma de publicitarlo (ofertas) son también factores determinantes en la decisión de la compra.

**Tabla 8. Percepción de los estudiantes sobre la influencia de la publicidad en su conducta alimentaria**

Tercera categoría	Segunda categoría	Primera categoría	Cita referencial
Influencia parcial en la decisión de compra	Mayor promoción de alimentos no saludables	Mayor disponibilidad de la comida chatarra	<i>“Por lo general son de comida rápida.” (EG-Y, Mujer)</i>
		Escasez de anuncios de alimentos saludables	<i>“... no hay comerciales de frutas ni nada saludable.” (EP-C, Mujer)</i>
	Mayor presencia en la próxima compra	Mayor frecuencia de la publicidad de comida chatarra	<i>“Tal vez por la publicidad no decida comprarla sino que la tengo más en cuenta. Por ejemplo: Un sábado en la noche y recuerdo la publicidad que vi hace 20 minutos y lo primero que pienso es en eso.” (EG-E, Hombre)</i>
	Mayor influencia de las ofertas	Precio accesible	<i>“Sobre todo me acuerdo de las promociones. Por ejemplo KFC, si la veo así no más, no se me ocurre comprar pero si veo promociones, 2x1, ahí aprovecho.” (EP-P, Hombre)</i>
	Concientización del estudiante	Decisión del estudiante	<i>“Creo que ahora depende de mí, ya no me dejo guiar de la publicidad, ahora decido yo. Y es por convicción, ya estoy concientizada, ya no me dejo guiar por la publicidad”. (EG-C, Mujer)</i>
		Priorizan gustos	<i>“...yo soy muy independiente, si me gusta algo, me lo compro no más. No es la publicidad, sino es verlo directamente y probarlo.” (EP-F, Hombre)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal.

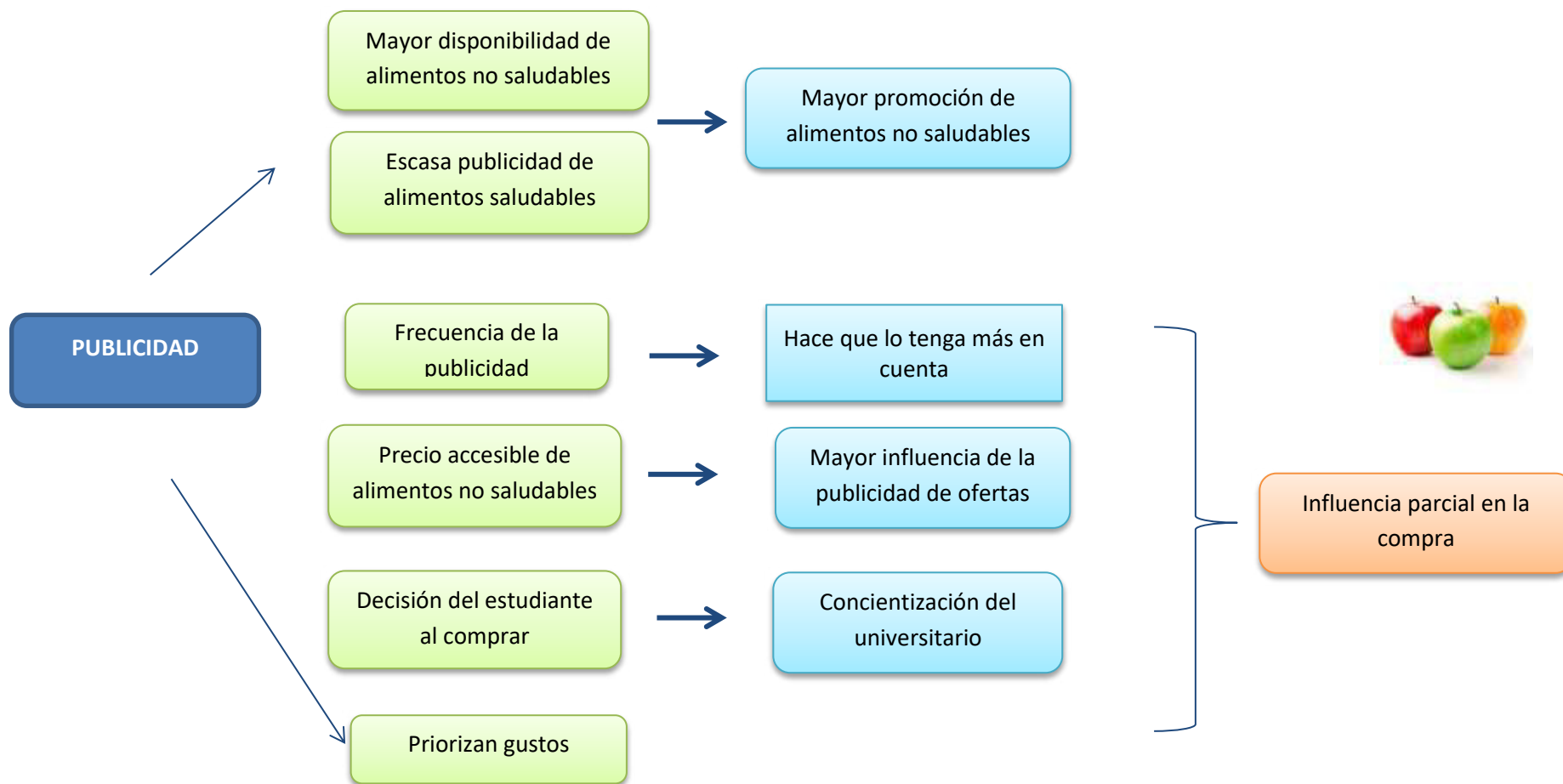


Figura 4. Percepción del universitario acerca de la influencia de la publicidad sobre la conducta alimentaria

#### 4.2.4 Percepción del universitario sobre la influencia del entorno universitario sobre su conducta alimentaria

##### 4.2.4.1 Limitada disponibilidad de tiempo para la alimentación

Durante la estancia en la universidad, todos los entrevistados han omitido algún tiempo de comida (desayuno, almuerzo o cena) debido a la falta de disponibilidad de tiempo, el cruce de horario de clases con los de la alimentación y la carga académica, conllevando a realizar inadecuadas decisiones que afectan su conducta alimentaria.

El horario nocturno dificulta aún más a los estudiantes a conducta alimentaria adecuada puesto que la mayoría no cena, a cambio de eso intentan suplantarlos con productos alimentarios industrializados o alimentos con alto contenido energético.

Sólo una de las entrevistadas mencionó presentar 5 tiempos de comidas durante el día. *“Siempre trato de desayunar, almorzar, a medio día una fruta, en total 5 veces al día.” EP,C, Mujer.*

**Tabla 9. Percepción de los universitarios sobre la limitación en la disponibilidad de tiempo para los horarios de alimentación**

Tercera categoría	Segunda categoría	Primera categoría	Cita referencial
Limitada disponibilidad de tiempo	Cambios negativos en su alimentación	Omiten comidas	.. <i>“A veces me quedo sin almorzar y sin desayuno” (EP-P, Hombre)</i>
		Elección de alimentos no saludables	..... <i>Raras veces, voy compro una hamburguesa” (EP-D, Hombre)</i>
		Coincidencia de las clases con tiempo de comida	<i>“Omito la cena, porque estudio de 6 a 10 pm. Normalmente llego a mi casa a las 11 pm, tal vez un poco más, si me acuerdo ceno porque es muy tarde. A veces no me dejan comer porque dicen que es tarde o sino fruta, pero acá no suelo comer.(EP-D, Hombre)</i>

EP: Entrevista a profundidad.

#### 4.2.4.2 Percepción del estudiante acerca de la influencia del estrés en la conducta alimentaria

Para la mayoría de los entrevistados su conducta alimentaria va a depender del estado anímico o estrés que estén expuestos debido a la carga académica. Los estudiantes tienden a priorizar la situación que los estresa que la alimentación. Además, los cambios que realizan en su alimentación durante esta situación es la incorporación de alimentos con alto contenido de azúcares simples con el motivo de disminuir la carga de estrés.

Una de las acciones que realizaban algunos entrevistados, fue el consumo bebidas energizantes o café para mejorar el rendimiento.

**Tabla 10. Modificación en la alimentación de los universitarios debido al estrés**

Tercera categoría	Segunda categoría	Primera categoría	Cita referencial
Estrés debido a la carga académica	Cambios negativos en su alimentación	Omiten comidas	"Cuando tengo examen en la noche, no ceno. (EP-L, Mujer)
		Consumo de snacks no saludables	estoy picando algo, ya comí una galleta, un dulcecito y así, como y como todo el día, más con cosas chiquitas" (EG-P, Mujer)
		Priorizan estudiar	"...Cuando tengo examen en la noche, no ceno porque siento que me está quitando el tiempo que tengo para estudiar." (EP-R, Mujer)
		Inclusión de alimentos que favorecen su rendimiento	Deseo de obtener energía
			"Cuando estudio generalmente tomo bebidas energizantes." (EP-D, Hombre)

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal.

#### **4.2.4.3 Percepción de la alimentación en el comedor de la universidad**

Es importante conocer la percepción de los estudiantes sobre el apoyo alimentario que brinda la universidad, específicamente en el almuerzo en donde hay más acogida. Algunos de los estudiantes mencionaron que el sabor era agradable, sin embargo preferían la comida de casa. Un grupo de entrevistados cuyo almuerzo es en restaurantes enfatizaron en el buen sabor y que les hace recordar a la comida de casa.

Uno de los estudiantes percibe una deficiente higiene dentro del comedor universitario, recalcó la presencia de animales domésticos en el lugar.

Algunos estudiantes mencionaron sobre la deficiente variedad de alimentos y preparaciones que ofrecen, verduras o raciones de carnes, evidenciaron el exceso de carbohidratos, sin embargo lo catalogaron como saludable.

Para otro entrevistado el hecho de recibir el apoyo alimentario por parte de la universidad propicia una conducta alimentaria adecuada, puesto que la otra opción que escogería sería una no saludable.

**Tabla 11. Percepción de los estudiantes acerca de la alimentación en el comedor de la universidad**

Primera categoría	Segunda categoría	Cita referencial
Ventajas	Opción más saludable	<i>“...es más saludable a lo que comería o compraría para comer que sería comer grasa.” (EP-P, Hombre)</i>
	Agradable sabor	<i>“Buenazaa, a mi me encanta, me hace recordar mucho a la comida de mi casa.” (EG-C, Mujer)</i>
Desventajas	Deficiente de higiene	<i>“No es por nada, pero siento que el comedor no es muy limpio, de hecho en mi casa tengo más confianza con lo que estoy comiendo, no solamente por la comida, también por al ambiente, o sea estás en el comedor y están los perros a tu costado.” (EP-D, Hombre)</i>
	Ausencia de variedad de grupos de alimentos	<i>“No veo verduras ni nada, full carbohidratos, hacen las mezclas de papa, arroz con menestra” (EG-Y, Mujer)</i>

EP: Entrevista a profundidad. EG: Entrevista grupal

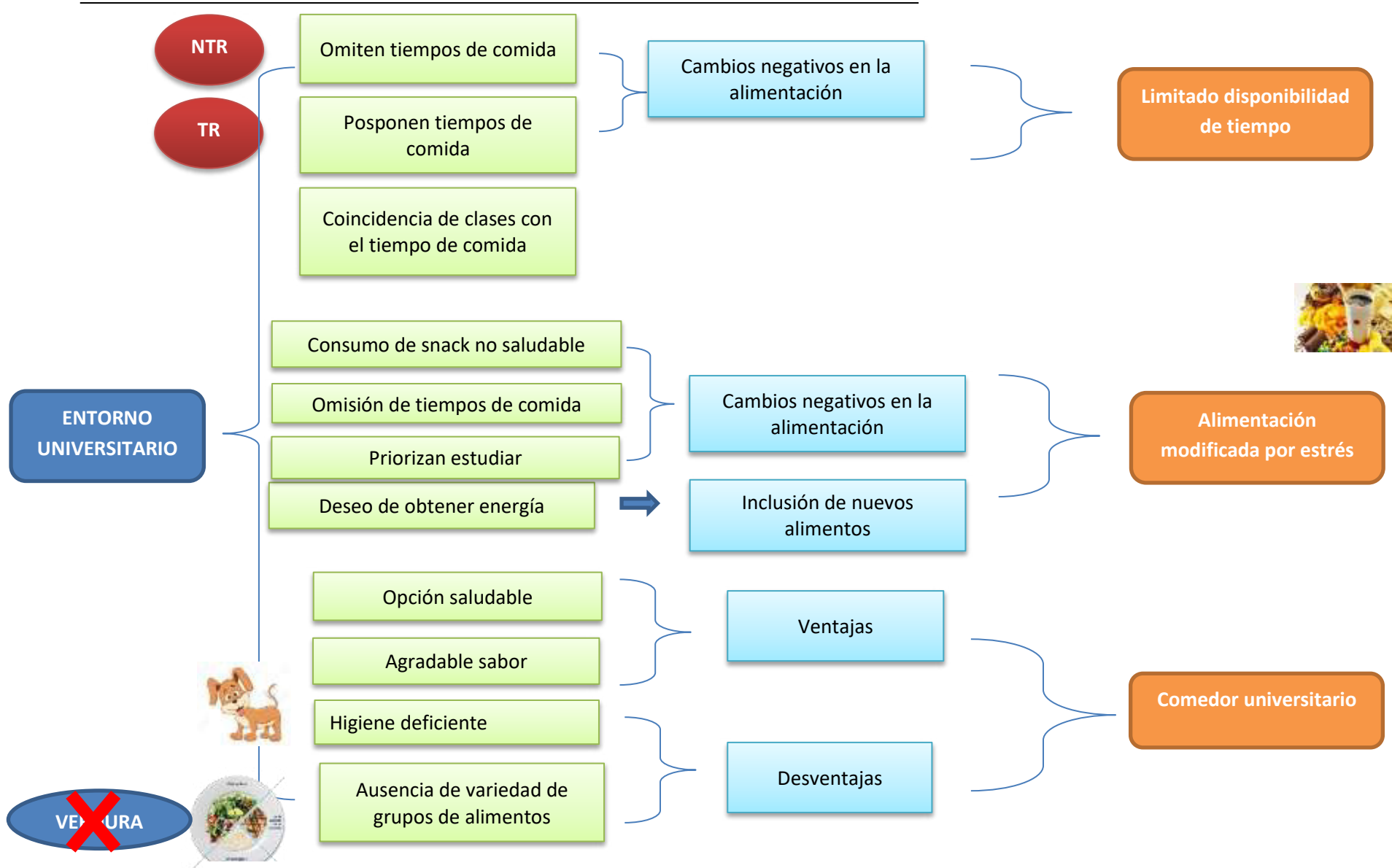


Figura 5. Percepción de los universitarios acerca de entorno universitario sobre la conducta alimentaria



#### **4.3 Factores sociales sobre la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios**

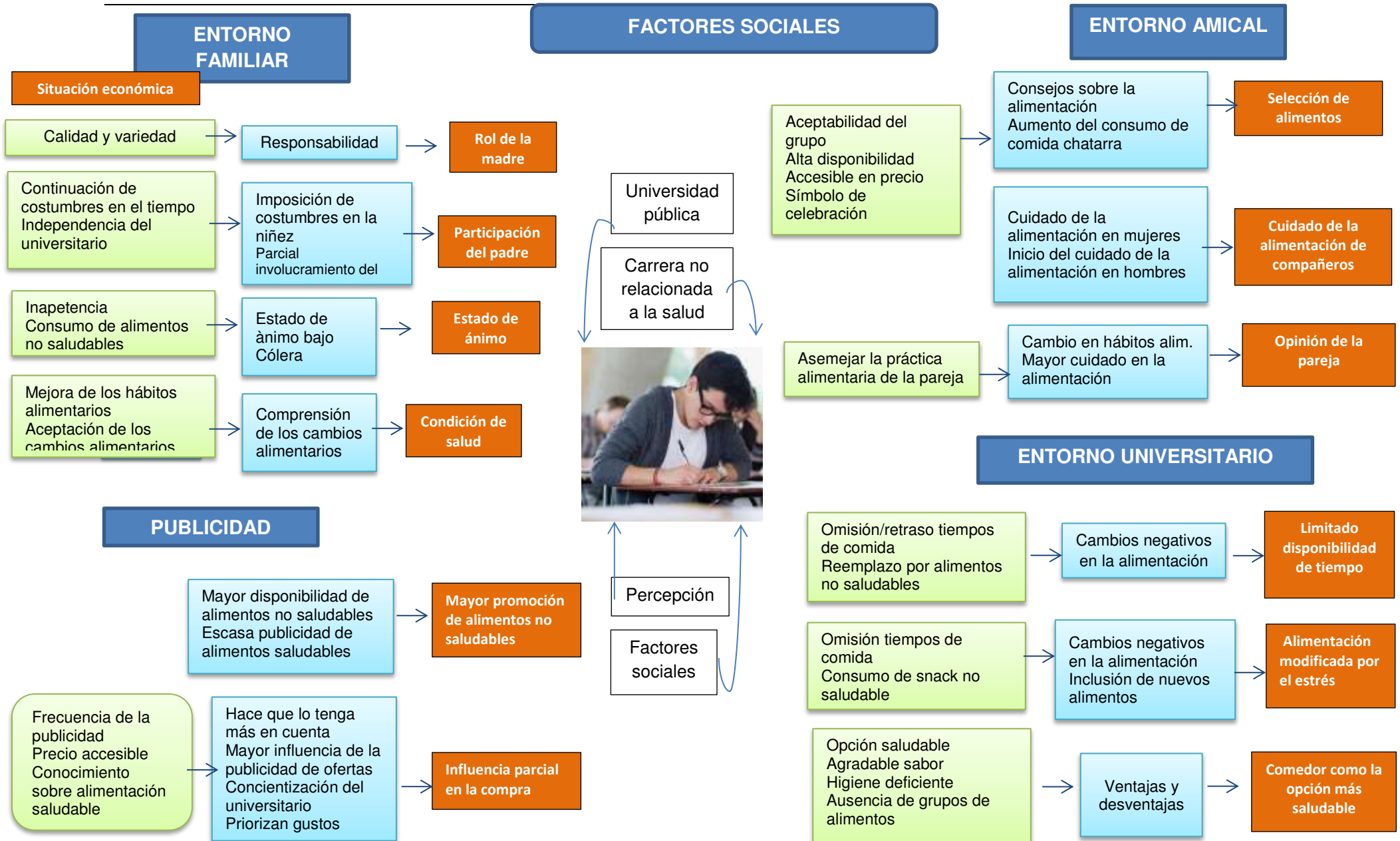
Luego de analizar la información recolectada, se halló que los estudiantes perciben que la intervención de la familia sobre su conducta alimentaria comienza desde la infancia, transmitiéndoles sus costumbres, prácticas alimentarias y gustos. Identifican a los padres como los formadores de la actual alimentación; sin embargo, intervienen otros factores que originarían un cambio en su conducta alimentaria, dichos factores pueden intervenir de manera negativa y positiva a la vez.

Dentro de los factores que les afectaría negativamente son el bajo estado de ánimo, puesto que los estudiantes manifiestan una inapetencia (omiten comidas) y para contrarrestar esos ánimos, consumen alimentos con alto contenido de azúcar (chocolates).

El entorno universitario ha sido identificado con efecto negativo y positivo a la vez, la carga académica, los horarios de clases, los exámenes, hacía que omitieran comidas o posponerlas. Lo positivo, es la opción de alimentación en el comedor universitario porque lo califican como una alternativa saludable.

Las salidas entre amigos son catalogadas como un motivo para consumir comida chatarra, sin embargo algunos entrevistados mencionaron que algunos amigos les brindan consejos para mejorar su alimentación.

La publicidad es percibida como un influyente parcial en la compra, debido a que los gustos y preferencias, el precio del producto, determinaban la compra. Algunas estudiantes mencionaron que siempre se cuestionan si el producto es saludable o no.



## V. DISCUSIÓN

La investigación muestra cuáles y cómo es que estos factores sociales intervienen en la conducta alimentaria del universitario, tomando gran importancia el entorno familiar, el entorno universitario y las amistades del estudiante para conseguir una adecuada conducta alimentaria.

Diversas publicaciones en el tema de universitarios y sus hábitos alimentarios, concluyen que éstos no consumen alimentos entre las comidas principales, suelen ayunar con frecuencia, bajo consumo de frutas y verduras, omiten algún tiempo de comida, presentan excesivo consumo de azúcares, tienen tendencia a comidas con alto contenido energético <sup>(33-36)</sup>.

La familia es identificada como una influencia positiva en la manera de alimentarse en los entrevistados. Lo cual también se vio en la investigación que realizó Vega en estudiantes universitarios chilenos, que menciona que la cultura alimentaria familiar tiene influencia en los hábitos alimentarios en relación a como valorizan los alimentos, las preparaciones y técnicas culinarias, distribución y compra de los alimentos <sup>(37)</sup>.

En esta investigación, la madre es la que mayor influencia tiene en la alimentación de la familia puesto que al ser la encargada de preparar los alimentos condiciona a una alimentación variada y saludable. Además de ser la que aconseja el consumo de frutas y verduras.

El padre también es percibido por algunos estudiantes como formador de la alimentación, puesto que desde la infancia ha influenciado con los gustos y preferencias de sus hijos. Sin embargo, cuando llegan a la adolescencia y/o adultez, los estudiantes se muestran independientes a la elección de los alimentos.

Algunos de los entrevistados vivían junto a sus padres y hermanos, otros vivían solos, una de ellas vivían con sus amigas; sin embargo las conductas alimentarias son inadecuadas independientemente de con qué personas viva, coincidiendo con una investigación realizada en universitarios colombianos por Fajardo y cols <sup>(38)</sup>.

Otro aspecto que es mencionado por los estudiantes es la situación económica de la familia, la cual es un factor condicionante en la adquisición de alimentos, concordando con una revisión realizada por García-Laguna y cols en el 2012 en donde se menciona al aspecto económico como un factor influyente debido a que los estudiantes tiene como prioridad obtener alimentos económicos, además de menor

tiempo de preparación y consumo, características usuales de los alimentos ultraprocesados <sup>(39)</sup>.

Los compañeros de estudios son percibidos como actores influyentes de manera negativa en la conducta alimentaria de los entrevistados, interviniendo en la selección de alimentos. Algunos estudiantes mencionan que una celebración con los pares de la universidad es motivo para consumir alimentos “no saludables”, lo cual favorece la cercanía con sus compañeros.

La publicidad también es mencionada como factor influyente parcial en la conducta alimentaria, debido a que va a depender de los gustos, del poder adquisitivo del entrevistado y de cómo promocionen el producto. Específicamente se recalca la publicidad de promociones u ofertas por la compra del producto, asegurando un consumo de dicho alimento publicitado. En otro estudio, la publicidad influye en cierta manera, mas no es suficiente para cambiar los hábitos de alimentación <sup>(20)</sup>.

El horario académico es catalogado como un factor negativo en la conducta alimentaria, puesto que es percibido como limitante para poder realizar una adecuada alimentación, concordando con lo investigado por Troncoso en estudiantes universitarios chilenos, en donde menciona que la falta de disponibilidad de tiempo es uno de los mayores factores que complicaría el realizar una alimentación saludable durante la etapa de formación profesional. Además menciona que la carencia de tiempo imposibilita incluir algunos horarios de alimentación, específicamente el almuerzo, coincidiendo con la investigación realizada puesto que los entrevistados manifestaron que durante la estancia en la universidad omiten algún tiempo de comida <sup>(40)</sup>. Estos resultados no coinciden con la investigación realizada por Saénz y cols en universitarios colombianos en donde encontró que los jóvenes consumían siempre las tres comidas principales, sin embargo acostumbraban a desayunar a media mañana <sup>(41)</sup>.

Algunas investigaciones identifican al estrés producto de la carga académica como un factor que modifica la conducta alimentaria, en calidad y cantidad de alimentos y horarios de alimentación, lo cual coincide con los resultados obtenidos en la investigación, donde todos los estudiantes mencionaron haber realizado algún cambio en su alimentación, ya sea omitir o aplazar un tiempo de comida o tendencia al consumo de un alimento que sea de su agrado, pudiendo ser saludable o no <sup>(40, 42-44)</sup>.

En una investigación realizada por Troncoso en el 2011 en universitarios chilenos, unos de los resultados particulares fueron que los estudiantes de la carrera de educación identificaron la falta de contenido de información sobre alimentación saludable dentro del plan de formación profesional, además recalcaron que llevar asignaturas relacionadas a la alimentación son de suma importancia para su futuro desempeño laboral, debido al constante contacto con niños y/o adolescentes. En esta investigación, no se encontraron resultados similares, tampoco se incluyó estudiantes de la carrera de educación, se recomendaría incluir dentro de los entrevistados estudiantes de esta carrera o relacionadas a ciencias de la salud <sup>(42)</sup>.

Una de las limitaciones del estudio, fue conseguir la participación de los estudiantes, debido a que las primeras fechas de recolección de datos coincidieron con los exámenes parciales y los estudiantes no disponían de tiempo. Adicionalmente, no se pudo realizar ninguna entrevista o grupo focal durante los meses de vacaciones (enero, febrero e inicios de marzo).

Otra limitación fue encontrar un lugar libre dentro de la universidad para realizar los grupos focales durante exámenes parciales, finalmente se accedió a un espacio dentro de la universidad que asegure la tranquilidad del estudiante durante las entrevistas y grupos focales

## **VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 Conclusiones**

Los estudiantes perciben que los factores sociales que influyen en su conducta alimentaria de manera positiva o negativa en la alimentación.

Los estudiantes perciben que el entorno familiar actúa como formador de la conducta alimentaria durante la infancia, transmitiéndoles sus costumbres, tradiciones culinarias, gustos y conocimientos, siendo la madre la de mayor influencia. El bajo estado de ánimo producto de un altercado familiar en los universitarios provoca inapetencia (omiten comidas) y para contrarrestar ese ánimo, consumen alimentos con alto contenido de azúcar (chocolates).

El entorno amical, las salidas entre compañeros de clase, provoca el aumento del consumo de comida chatarra, mientras que un factor favorable son los consejos que brindan para mejorar la alimentación del estudiante.

La carga académica, los horarios de clases, los exámenes influencia de manera negativa en la conducta alimentaria debido a que omiten comidas o las posponen. La alimentación en el comedor universitario es percibida como la alternativa más saludable dentro de la universidad.

La publicidad es percibida como un influyente parcial en la compra, debido a que los gustos y preferencias, el precio del producto, determinan la compra.

### **6.2 Recomendaciones**

Se recomienda continuar investigando tomando en consideración estudiantes con carreras relacionadas a la salud para observar si habría diferencias entre las percepciones acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria.

Se debe tomar en cuenta estudiantes de una universidad privada puesto que la diferencia en la situación económica puede influenciar en la percepción de los universitarios.

Incluir dentro de la investigación estudiantes de la carrera de educación, observar si consideran importante la inclusión de temas relacionados a la

alimentación y el llevar una alimentación saludable, puesto que ellos, en la práctica profesional, tendrán contacto con niños y/o adolescentes, además de estar presentes en un tiempos de comida (refrigerios).

Asegurar que las entrevistas y grupos focales sean en ambientes libre de ruidos que puedan interferir en el recojo de datos.

Es importante conocer estos factores externos que pueden modificar la alimentación del estudiante porque va a permitir implementar programas de prevención y promoción de la salud con el fin de mejorar el estilo de vida de los estudiantes.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INEI. PERÚ Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles. 2017;21-47.
2. Zegarra E. Diseño de un Programa Estratégico para la Seguridad Alimentaria. 2010;22-25
3. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Diaz A, Salazar-Rojas R y Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev. Chil. Nutr. 2016; 43(2):146-154.
4. Lachat C, Nago E, Verstraeten R, Roberfroid D, Van Camp J, Kolsteren P. Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence]. Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes. 2012;13(4):329-46.
5. Barco M. Validación de mensajes educativos en alimentación saludable para estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Tesis]. 2010: 22
6. Rangel L, Murillo A, Gamboa E. Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. Hacia Promoc. Salud. 2018; 23(2):90-103
7. Oviedo G, Morón A, Santos I, Sequera S, Soufontt G, Suarez P, Arpaia A. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela, año 2006. Nutr. Hosp. 2008;23:288-293
8. Olivares S, Lera L, Bustos N. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. Rev. Chil. Nutr. 2008; 35(1): 25-35
9. Kang J, Ciecierski C, Malin EL, Carrol AJ, Gidea M, Craft LL et al. A latent class analysis of cáncer risk behaviors among US college students. Preventive medicine, 2014; 64, 121-125



10. Vázquez M, Witriw A, Reyes C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. *Diaeta B. Aires* 2010; 28 (131):14-7
11. Bojorquez I, Saucedo-Molina T, Juárez-García F y Unikel-Santoncini C. Medio ambiente social y conductas alimentarias de riesgo: una exploración en mujeres adolescentes en México. *Cad. Saúde Pública* 2013 Jan; 29 (1):29-39.
12. Martínez P. Estudio epidemiológico de los trastornos alimentarios y factores asociados en Lima Metropolitana. *Rev Psic de la PUCP.* 2003; 21(2):252-259.
13. Varillas A. "El nuevo desafío universitario: la prevención mediante la cultura física". En: *Efdeportes.com Revista Digital.* 2004. Buenos Aires
14. Blasco T, Capdevilla L, Pintanel M, Valiente L, Cruz J. "Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios". *Revista de Psicología del Deporte.* 1996, 9-10;; pp. 51-63
15. Uesu S. Prevalencia de riesgo de trastornos de la alimentación, y hábitos alimentarios en adolescentes mujeres de 15 a 19 años ingresantes a la U.N.M.S.M [Tesis] . 2004:25-28.
16. Silva N, Mesa M, Escudero D. Riesgos de trastornos alimentarios en adolescentes del último año de la enseñanza media en institutos adventistas de Argentina. *Actualización en Nutrición* 2014;15(4):89-98.
17. Bernui I, Rojas C, Oriondo R, Estrada E, Agama D. Consumo de Calcio Dietario en un grupo de Estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos An. *Fac. Med. Lima* 2001, 62 (1):20-24.
18. Bellido L, Benites B. Asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM, Lima-Perú [Tesis]. 2006:16-18
19. Cereceda M, Espinoza S, Flores F. Perfil nutricional de los estudiantes de la Facultad de Medicina, UNMSM. *Anales de la Facultad de Medicina de UNMSM. An. Fac. Med. Lima* 2008;69. (Supl.1):s 34-35.

20. Troncoso C, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* 2009; 36 (4)
21. Vargas-Zárate M., Becerra-Bulla F., Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en universitarios, Bogotá, Colombia. *Rev. salud pública* 2010; 12 (1): 116-125
22. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta Méd. Per.* 2011;28(4):237-241.
23. Zárate G., Pérez M. Factores sociales como mediadores de la salud pública. *Salud Uninorte. Barranquilla (Col.)* 2007;23 (2): 193-203
24. Ávila-Agüero M, Hacia una nueva Salud Pública: Determinantes de la Salud. *Acta Méd. Costarric.* 2009;51(2):71-73.
25. Busdiecker S., Castillo C., Salas I. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev Chil Pediatr* 2000; 71 (1): 5-11
26. Osorio J., Weisstaub G., Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Rev Chil Nutr* 2002; 29 (3).
27. Oviedo G. La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Rev de Estud. Soc.* 2004; 18: 89-96.
28. Salazar, J., Montero, M., Muñoz, C., Sánchez, E., Santoro, E., Villegas, J. Percepción Social. *Psic Soc.* 2012: 77-109
29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5ta ed. México: McGraw-Hill, 2010
30. Jimenez C. Exploración cualitativa de las percepciones de familias de estrato 5 de la localidad de Chapinero- Bogotá frente a los hábitos alimentarios y atributos de la alimentación saludable. [Tesis]. 2008

31. Pi R, Vidal P, Brassesco B, Viola L y Aballay L. Estado nutrición en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarios diarios y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp.* 2015; 31(4):1748-1756
32. Díaz, G.; Souto-Gallardo,M; Bacardí,M; Jiménez-Cruz, A. Efecto de la publicidad de alimentos anunciados en la televisión sobre la preferencia y el consumo de alimentos: revisión sistemática. *Nutr Hosp.* 2011;26 (6):1250-125
33. Angelucci L, Cañoto Y, Hernández M. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica de jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana* 35(3):2017
34. Lema L, Salazar I, Varela M, et al. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico* 2009; 5(12): 71-88.
35. Durán S, Valdés P, Godoy A, et al. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev. chil. nutr.* 2014; 41(3): 251-259.
36. Ratner R, Hernández P, Martel J, Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev Med Chile* 2012; 140:1571-1579,
37. Vega L. Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. [Tesis]. 2017
38. García-Laguna D, García-Salamanca G, Tapiero-Paipa Y et al. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoc. Salud.* 2012, 17(2): 169-185
39. Fajardo E, Camargo Y, Buitrago E, Peña L, Rodríguez L. Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. *Rev. Med* 24(2):2016

40. Troncoso C, Doepping C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?. Medwave 2011; 11 (5)
41. Saénz S, González F y Díaz S. Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores sociodemográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia.
42. Troncoso C. Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. Rev. costarric. salud pública 2011; 20(2): 83-89.
43. Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. Rev de Salud Pública 2008; 10(3):433-443.
44. Angel L, Martínez L, Vásquez R. Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. Rev Acta Med Colomb 1999;24(5):202-208.

## **ANEXOS**

### **ANEXO1. GUÍA SEMIESTRUCTURADA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

#### **INTRODUCCIÓN**

Se pretende explorar la percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentara. Para esta investigación se requiere la participación de estudiantes universitarios mayores de 18 años. La duración de la entrevista será aproximadamente de 40 minutos.

#### **1. Características generales**

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_

**Lugar:** \_\_\_\_\_

**Entrevistadora:** \_\_\_\_\_

**Nombre y Apellidos:**

**Edad:**

**Sexo:**

#### **2. Preguntas**

##### **FAMILIAR**

1. ¿Quién suele preparar la comida en tu casa? ¿Aceptas todo lo que le sirven en casa o hay preparaciones que rechaza? ¿Usted manifiesta cuáles son sus preferencias?
2. ¿Tiene alguna experiencia negativa en su niñez que influye en su alimentación en la actualidad?
3. ¿Su padre interviene dando consejos acerca de la alimentación o le exige?
4. ¿De qué crees que depende la compra de tus alimentos?
5. Cuando ocurre alguna discusión con algún miembro del hogar o se encuentras con un estado de ánimo bajo su alimentación cambia? ¿De qué manera?

##### **AMIGOS**

6. ¿Quién se preocupa más sobre su alimentación, tus amigos o amigas? ¿Ha ocurrido alguna experiencia que te haga pensar ello?

7. Cuando sales a comer con tus amigos ¿Qué alimentos sueles consumir? ¿Por qué los consumes?

### **PUBLICIDAD**

8. ¿Qué productos son los que más ves en los avisos publicitarios? ¿Crees que ver esa publicidad te induce a comprar esos alimentos? o ¿Por qué los consumes?
9. ¿Crees que la publicidad influencia a la hora de comprar los alimentos? ¿Cómo?

### **ENTORNO UNIVERSITARIO**

10. Los días que vas a la universidad ¿Qué tiempos de comidas del día sueles realizar? ¿Omites alguna comida del día? ¿Por qué?
11. ¿Lo que ofrecen en el comedor de la universidad generalmente es de su agrado? ¿Sueles terminar todo lo que sirven? ¿Qué aspectos positivos y negativos resaltas?
12. ¿Cómo es tu alimentación cuando te sientes estresado, deprimido, preocupado, nervioso?

## **ANEXO 2. Formato de consentimiento informado**

### **Propósito**

Se pretende explorar la percepción de los estudiantes universitarios acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria. Esto incluye conocer la percepción de los estudiantes del entorno familiar, amical, universitario y la publicidad en la conducta alimentaria.

### **Participación**

Se solicita su permiso para realizar grabaciones durante las entrevistas individuales o grupos focales.

### **Riesgos del Estudio**

Este estudio no representa ningún riesgo.

### **Beneficios del Estudio**

Es importante señalar que con su participación contribuye a mejorar los conocimientos acerca de los factores sociales en la conducta alimentaria. De esta manera, se pueda implementar programas para mejorar la conducta alimentaria de los universitarios teniendo en cuenta los factores que intervienen.

### **Costo de la Participación**

La participación en el estudio no tiene ningún costo para usted.

### **Confidencialidad**

Toda la información obtenida en el estudio es completamente confidencial, solamente los miembros del equipo de trabajo conocerán los resultados y la información. Las grabaciones de video no serán publicadas, solo serán para uso interno.

### **Requisitos de Participación**

Los posibles candidatos/candidatas deberán ser estudiantes de la Universidad Nacional de San Marcos que sean de una carrera no relacionada con la salud, mayores de 18 años y de permanencia mayor de un año dentro de la universidad.

Al aceptar la participación deberá firmar este documento llamado consentimiento, con lo cual autoriza y acepta la participación en el estudio voluntariamente. Sin embargo, si usted no desea participar el estudio por cualquier razón, puede retirarse con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

### **Donde conseguir información**

Puede hacer cualquier consulta, queja o comentario favor de comunicarse con la investigadora de este proyecto a Wendy Urcuhuaranga Reyes, quien le atenderá con mucho gusto en el celular nº 971706451.

### **Declaración Voluntaria**

Yo he sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán las mediciones. Estoy enterado(a) también que puede de participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir alguna represalia de parte del equipo.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en la investigación de:

“Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria, 2017”

Nombre del participante:

\_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2017

Dirección

\_\_\_\_\_





**Figura Nº 2.** Entrevista a profundidad



**Figura Nº 3.** Grupo focal de hombres que no trabajan